

## Der gesamte Zyklus

### **Unser ganzes Leben ist eine Gestaltungsaufgabe.**

*Nehmen wir diese aktiv selbst in die Hand, so können wir beeinflussen, wie wir uns heute und im Alter fühlen, wie wir dann denken und wie wir uns verhalten werden. Somit haben wir heute schon Möglichkeiten bewusst zu gestalten, wie wir im Alter sein werden!*

Im Einführungsseminar und den sieben Themen-seminaren kannst du

**Sieben Wege zu deinem kreativen Altern** erkunden und *Dein Lebensschiff bis ins hohe Alter souverän steuern*

#### **1. Die Bilder deiner Seele sprechen lassen**

*– Deine Krisen bewältigen und deine Träume leben*

#### **2. Deine Biografie als Gestaltungsaufgabe**

*– Dich neu entdecken im Verwirklichen deiner Ziele*

#### **3. Dreh dich nicht um! Deine Blockaden lösen**

*– Deinen eigenen Schritt im Tanz des Lebens finden*

#### **4. Auf künstlerischen Wegen deiner Weisheit entgegen**

*– Im Wandel des Lebens deine eigene Form finden*

#### **5. Empfangen der Würde im Alter**

*– Dir Gegebenes und dir Gelungenes wertschätzen*

#### **6. Mit Worten malen**

*– Deinem Werden und Wandel eine Stimme geben*

#### **7. Wer weiß, wie wir mal werden?**

*– Die Teile deines Lebens zum Ganzen zusammenführen*



Heilkunst und Farbenpracht©

## Norbert Wickbold



1973 Lehr- und Gesellenjahre als Elektriker, drei Semester Physik-Studium, UNI Bremen  
1985-1989 Diplom-Studium in Kunsttherapie/Kunstpädagogik und freie künstlerischen Arbeit sowie als Dozent für künstlerische und literarische Kurse  
1994 Altenpflegeausbildung, Arbeit als Altenpfleger  
2001 Fortbildung zur Gerontopsychiatrischen Fachkraft  
2002 Abschlussarbeit: »Kunsttherapie im Alter«  
2003 Beginn der schriftstellerischen Arbeit  
2005 bis 2012 Leitung von Gedächtnistrainingskursen  
2007 Fertigstellung der 1.Fassung des Romans:  
»Die Wiederkehr der Morgenlandfahrer«  
2008 »Norbert Wickbolds Denkbüchlein« starten mit:  
»Das Henne-Ei-Paradoxon«  
2008-2010 Master-Studium in Erwachsenenbildung an der Fernuni Kaiserslautern  
2010 Veröffentlichung des Beitrags:  
»Vom Sinn des Lebens, des Sterbens und der Aufgabe des Alters« in Heft 23 der Zeitschrift:  
»Psychosynthese«, Navo-Verlag, Zürich  
2012 bis 2015 Gedichtsammlung  
2014 »Wer weiß, wie wir mal werden?«  
–Selbstentwicklung kreativ fürs Alter nutzen« wird im Tredition-Verlag, Hamburg veröffentlicht  
2015 »Die Wiederkehr der Morgenlandfahrer«, »Was seht ihr denn? – 42 Gedichte und Gedanken« und »Norbert Wickbolds Denkbüchlein« werden im Tredition-Verlag, Hamburg veröffentlicht

Tel.: 07551 – 308 50 54

wireno@t-online.de

www.heilkunstundfarbenpracht.info

## SEMINAR - E



Heilkunst und Farbenpracht©

# Sieben Wege zu deinem kreativen Altern



*Dein Lebensschiff bis  
ins hohe Alter souverän steuern*

Norbert Wickbold

## Einführung in den Zyklus

### Dein Lebensschiff bis ins hohe Alter souverän steuern

An das distanzierende Sie gewöhnt, haben wir uns oft auch von uns selbst entfernt. Mit den hier beschriebenen sieben Wegen – und dem persönlicheren Du – lade ich dich ein, in dir selbst die Seelenteile zu entdecken, die dich befähigen, im Alter eine Persönlichkeit zu sein, die souverän und weise ihr Leben führt.

Auch deine »schlechten Seiten«, von denen du dich lieber distanzierst, gehören zu dir. Deine Feindbilder, die du in die Welt sendest, kommen spätestens im Alter auf dich zurück. Dann kannst du ihnen nicht mehr ausweichen. Verweigerst du dich dennoch diesem notwendigen Wandel, wiederfährt er dir in Form eines Leidens- und Sterbeprozesses. Indem du leugnest, dass du dein Leben ändern musst, andere für dein Leiden verantwortlich machst, und sie beschuldigst, stirbt dieses Alte. Das ist der Weg zum Greis. Du kannst deinen Leidens- und Sterbeprozess in einen Kurationsprozess umwandeln. Der Weg der Weisheit besteht darin, alles in dir Verdrängte, Befürchtete und Misslungene anzunehmen, es selbst aus der Verbannung zu erlösen, um es in dein Leben zu integrieren. Wenn dir dies gelingt, brauchst du dich vor deinem Alter nicht zu fürchten. Du hast es somit selbst in der Hand, den Weg der Greisheit oder den der Weisheit zu beschreiten.

Das Erleben der Schönheit deiner Seele und deiner inneren Bilderwelt, ist eine wichtige Ressource für dein Alter. Angeschlossen an diese innere Quelle, kannst du kreativ den für dich richtigen Weg finden und dich selbst immer wieder neu erleben.

Die Seminare unterstützen dich bei der aktiven Gestaltung deines individuellen Kurationsprozesses und können dir helfen, dich in Freiheit für deine ureigentliche Integrationsaufgabe zu öffnen und dabei das Feuer der Weisheit in dir zu entfachen.

## Das Buch:

### »Wer weiß, wie wir mal werden?«

Im Alter würdevoll leben, möglichst ohne Leiden zu müssen, das wünschen sich viele Menschen. Ist das möglich? Nach 20 Jahren Arbeit in der Altenpflege, behaupte ich: Ja! Es ist möglich, wenn wir bereit sind, unser Leid anzunehmen. Dann können wir es wandeln. Mit Hilfe unserer Lebenserfahrung, der Kunst und verschiedener therapeutischer Ansätze können wir einen inneren Wandel vollziehen und den Abbau- und Sterbeprozess kreativ wandeln in einen Aufbau- und Intergationsprozess.

Das Buch vereint viele Beispiele aus der Praxis, der Kunst, der Dichtung und der Forschung. 384 Seiten, mit vielen, teils farbigen Abbildungen

Paperback: € 24,49 (D) Tb



ISBN: 978-3-8495-9811-2 (Paperback)  
978-3-8495-9812-9 (Hardcover)  
978-3-8495-9813-6 (e-Book)

## Einführung und die 7 Seminare

Für alle Seminare gelten folgende Zeiten und Kosten

**Freitag,** von 18:00 bis 21:00 Uhr  
**Samstag,** von 10:00 bis 18:00 Uhr  
**Sonntag,** von 10:00 bis 13:00 Uhr

Das Wochenendseminar kostet pro Teilnehmer 180€

Telefon: 07551 – 308 50 54

## Anmeldung

- Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem Seminar/Kurs ..... von ..... bis .....
- Ich möchte mich gern in einem persönlichen Gespräch über Einzelheiten informieren.
- Bitte rufen Sie mich zurück.  
Telefon: .....
- Ich habe Interesse an einem Seminar zu folgendem Thema: .....
- Die Gebühr von ..... € habe ich auf Kto: IBAN: DE63 6609 0800 0000 5944 90 BIC: GENODE61BBB bei der BBBank Karlsruhe überwiesen.  
  
Name .....  
  
Straße.....  
  
Ort .....  
  
Datum.....  
  
Unterschrift.....